

女性の健康と冷え

冷え症は病気ではありませんが、様々な症状を引き起こす原因になります。特に女性は男性と比較して筋肉が少ないため、熱を生み出す量が少なく、体が冷えやすいと言えます。冷えを克服し、健康な毎日を過ごしましょう！

◆◇体が冷える原因

体が冷える原因は、大きく分けると2つあります。

①体内で必要な量の熱が作れない

体の部位ごとに基礎代謝を分けると、筋肉が約38%、肝臓が12%、胃が8%…。つまり、筋肉が少ないと生み出せる熱が少なくなります。

②作られた熱が全身に届かない

不安やストレスにより自律神経のバランスが乱れると血流が滞り、熱が全身に送られません。また食べ過ぎも冷えの要因です。スイーツなどの甘い食べ物はつい食べ過ぎてしまいがちですが、食べ過ぎると消化のために血液が胃腸に集まってしまい、熱産生量の多い筋肉への血液供給が減ってしまいます。

(参考) OMRON 2015.06.10 「冷え」への対処は原因を突き止めることから始まる
<https://www.healthcare.omron.co.jp/resource/column/life/144.html>

◆◇冷えに伴う症状

冷えは様々な要因で引き起こされます。冷えが続いてしまうと不調を招くようになります。

冷えに伴って起こる主な症状	
1	抜け毛・白髪・薄毛
2	くすみ・たるみ・むくみ・シワ・シミ
3	歯周病・歯肉の変色・歯周の委縮・歯肉の腫れ
4	イライラ・不眠・不安感
5	ドライアイ・疲れ目・かすみ
6	肩こり・膝痛・頭痛・だるさ・疲れ・月経痛・月経不順
7	ニキビ・乾燥肌・かゆみ

(参考) 厚生労働省 女性の健康推進室ヘルスケアラボ
http://w-health.jp/woman_trouble/cold/

◆◇血流をよくして体質改善！

冷えは、血液の巡りの悪さによって起こります。血液には、熱を運んで体温を調節する働きと、臓器に酸素や栄養素を運び、二酸化炭素や老廃物を回収する働きがあります。血液の巡りが悪いと、内臓の働きも悪くなり、免疫力も低下します。体も冷えて、だるさ、下痢、風邪を引きやすくなるなど、全身に不調が起こるようになります。

また女性の場合は、冷えがひどくなると、卵巣の機能が低下する可能性もあります。卵巣の機能が低下すると、女性ホルモンのバランスが崩れて、月経痛や月経不順などのトラブルに進んでしまうこともあります。冷え症を治すことで、これらの不調が良くなる可能性があります。血流を良くして冷えを治す事を意識して下さい！

(参考) 厚生労働省 女性の健康推進室ヘルスケアラボ
http://w-health.jp/woman_trouble/cold/



◆◇体を温める食品、冷やす食品

東洋医学では食品を体を温めるものと冷やすものに区別しています。基本的に旬が夏であったり、地上で育つ食物は体を冷やす性質があります(トマトやキュウリなど)。旬が冬の食品や地下で育つ食品は体を温める性質があります(ニンジン、カボチャなど)。冷え症の人は温める食品を積極的に取り入れて下さい。冷やす食品を食べる場合は、温める食品といっしょに食べると良いです。(例:豆腐にネギやしょうがなどの薬味を加えるなど)

(参考) テルモ体温研究所 冷え性対策「食」編
<https://www.terumo-taion.jp/health/hiesyo/03.html>

◆◇すこやかな体へ

冷え症対策として靴下や腹巻を使う、カイロや電気毛布を使うなどの対策を行っている人は多いと思います。外から体を温める事も有効な手段ですが、体の内から体を温め、体質改善を図る事も意識してみてください。いくつになっても自分らしく、すこやかで美しい花を咲かせましょう！

◆◇女性の“冷え症”には



明らかな原因のない冷えは冷えやすい体質として“冷え性”と呼ばれます。検査では異常が見られないので西洋医学では比較的苦手な分野です。一方、漢方では冷えの明らかな原因がなくても、自覚症状があれば“冷え症”と表現し、立派な治療対象となります。

治療には全身の気(エネルギー)、血(血液)、水(血液以外の水分)のバランスを改善させる事が大事です。そのため、その人の体質や症状に合わせた幅広い漢方薬が処方されますが、女性の冷えには「加味逍遙散」「桂枝茯苓丸」などがよく使われます。

また生活習慣の見直し(養生)も漢方治療のひとつです。入浴、食生活、衣服の調節などのアドバイスをもらう事も重要です。

(参考) 厚生労働省 女性の健康推進室ヘルスケアラボ
http://w-health.jp/woman_trouble/cold/



温める食品	冷やす食品

山口市小郡下郷844-4

三好薬局